



EL VALOR DEL DEPORTE EN LA EDUCACIÓN INTEGRAL DEL SER HUMANO

MELCHOR GUTIÉRREZ SANMARTÍN (*)

RESUMEN. Aunque cada día son más numerosos los investigadores y expertos que abogan por la práctica deportiva como capaz de aportar al ser humano importantes beneficios físicos, psicológicos y sociales, su capacidad para la educación integral de la persona, también se oyen voces que resaltan el mal funcionamiento que el deporte viene arrastrando en los últimos tiempos. Por otro lado, a pesar de atribuírsele al deporte tantos beneficios, son pocas las personas que mantienen un estilo de vida activo y perdurable a lo largo de la vida adulta. Por todo ello, en este artículo presentamos algunas propuestas encaminadas a desarrollar la práctica físico-deportiva en su vertiente positiva, a la vez que reclamamos una mayor atención para la educación física y el deporte escolar en los planes educativos y formativos, puesto que, tal como se viene demostrando, son espacios especialmente apropiados para instaurar en niños y jóvenes los estilos de vida activos y saludables.

ABSTRACT. Even though there are more and more researchers and experts everyday who consider sport practice can provide human being with important physical, psychological and social benefits, its capacity for the education of whole person, there are also voices which underline the poor functioning of sport during the last few years. On the other hand, in spite of attributing so many benefits to sport, few people follow an active life style throughout their adult life. That is why, in this article, we present some proposals in order to develop physical-sport activity in its positive side, at the same time we claim that more attention be given to physical education and school sport in the educational and formative plans as they are ideal contexts to instil active and healthy life styles in children and young people.

INTRODUCCIÓN

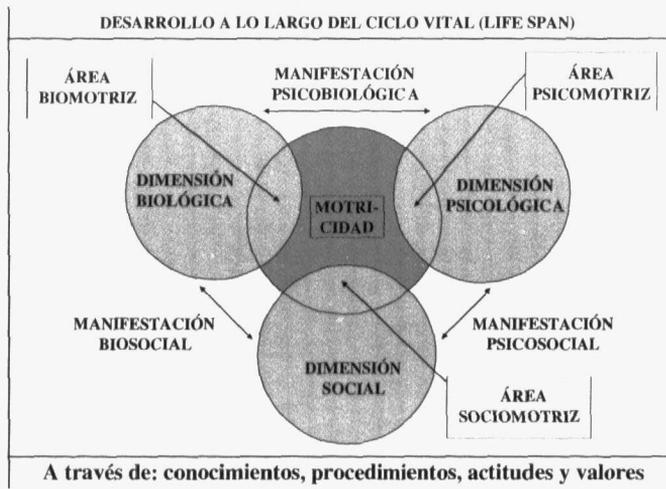
El ser humano es una entidad global formada por tres dimensiones, biológica, psicológica y social, que dan lugar a manifestaciones biosociales, psicobiológicas y psicosociales del desarrollo. Como soporte y puente entre la persona y el ambiente en el

que ésta se desenvuelve, y también como conexión entre muchas de las operaciones humanas entre sí, se encuentra la motricidad (actividad física, deporte), la cual repercute en tres grandes áreas: biomotriz, psicomotriz y sociomotriz. Por tanto, la práctica deportiva puede hacerse partícipe de la formación integral del ser humano,

(*) Universidad de Valencia.

GRÁFICO I

La motricidad y las diferentes dimensiones del desarrollo en su aportación a la educación integral del ser humano (adaptado a partir de Gutiérrez, 2003)



puesto que guarda relación con todos estos elementos, no limitándose únicamente a las repercusiones físicas, sino teniendo también una gran capacidad de influencia sobre las funciones psicológicas (emocionales) y sociales (relacionales).

Pero cabe hacer una observación. Hasta tiempos muy recientes, cuando se hablaba del desarrollo de la persona se hacía casi exclusivamente refiriéndose a las primeras edades, hasta llegar a la adolescencia. Sin embargo, actualmente la consideración de la persona desde la perspectiva del ciclo vital (life span), hace que contemplemos el desarrollo del ser humano durante toda su existencia. Este nuevo enfoque, además de suponer una valiosa perspectiva filosófica y social, aporta un nuevo modelo de educación, una educación permanente, una educación que se extiende a lo largo de toda la vida de la persona.

Decir que el deporte contiene en sí mismo un importante cúmulo de valores, tanto sociales como personales, y que revierten en beneficio de sus practicantes, no parece que sea una aportación novedosa, puesto

que ya los clásicos pregonaron el valor del deporte como formador del carácter. Arnold (1991) nos recuerda la creencia tradicional de que a través de la participación en juegos y deportes surgen cualidades tan admirables como lealtad, cooperación, valor, resolución, fuerza de voluntad, dominio de sí mismo, resistencia, perseverancia o determinación.

Sin embargo, aunque el deporte viene formando parte de la educación y la cultura de la humanidad desde los tiempos más remotos, a lo largo de la historia ha pasado por diferentes vicisitudes, disfrutado de unas épocas de florecimiento y auge, en las cuales se ha dado tanta importancia a la formación del cuerpo como a la del espíritu, y sufriendo otras en las que el ostracismo y el olvido han relegado lo físico a un segundo plano. Afortunadamente, en las últimas décadas el deporte ha dejado de constituir un mero espectáculo de divertimento para ser considerado, nuevamente, como una excelente herramienta para la educación integral de las personas. Así, viene resaltándose su valor formativo desde los primeros

días de nacimiento del individuo, favoreciendo su desarrollo motor y psicomotor; pasando por el proceso de socialización del período dedicado al deporte y actividad física en el medio escolar; siguiendo con la práctica física y deportiva a lo largo de la juventud y madurez, unas veces como medio de relajación del estrés cotidiano, otras como complemento de ocio; hasta ser considerado útil, finalmente, como medio de estimulación del ánimo de vida y de activación psicosocial en la vejez, sin olvidar otros muchos beneficios para la salud física y mental, aspectos destacados por autores como Biddle (1993a, b), Berger (1996), Berger y McInman (1993), Blázquez (1995), Cruz (2003, 2004), Gutiérrez (1995, 2003), Pejenaute (2001) y Sánchez (1996, 2001), entre otros.

Pero a la vez que el deporte ha pasado a ocupar un primer plano en nuestros días, con la alta consideración educativa y formativa antes mencionada, también ha dado lugar a dos vertientes cada vez más distanciadas en el terreno de sus manifestaciones: por un lado, el deporte espectáculo con la persecución constante de la excelencia y el triunfo y, por otro lado, la práctica física y deportiva como medios de educación integral, contacto con la naturaleza, promoción de la salud, alivio del estrés, búsqueda de nuevas sensaciones y aventuras, disfrute y relación social, aspectos lúdicos y formativos más próximos al deporte para todos, según manifiestan Oja y Telama (1991).

Aunque aparentemente estas dos vertientes se encuentran claramente diferenciadas, la realidad es que viene produciéndose una constante invasión de los modelos profesionalizados del deporte adulto, del deporte espectáculo, sobre esos otros modelos más educativos del deporte, esos modelos más encaminados a convertir el deporte en un estilo de vida activo, saludable y perdurable en el tiempo (Gutiérrez, 2000). Esto ocurre, según Knop (1993), porque el deporte destinado a niños y

jóvenes se ha visto sometido a una fuerte presión que busca el triunfo por encima de todo, donde ganar es lo único que importa, siendo acompañado por un incremento de la violencia y el engaño.

Por eso, después de numerosos análisis e investigaciones, psicólogos, sociólogos y educadores parecen estar cada vez más de acuerdo en que el deporte será bueno o malo según cómo se desarrolle su práctica. Nos decía Huxley (1969) que, bien utilizado, el deporte puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de grupo; sin embargo, mal utilizado, puede promover la vanidad personal, el deseo codicioso de victoria y odio entre rivales, y un espíritu corporativo de intolerancia y desdén por los demás (Arnold, 1991).

Así pues, frente a la defensa del valor del deporte como importante herramienta para la educación integral del ser humano, también se levantan voces críticas que resaltan su lado oscuro, el que hace que sus practicantes se vean arrastrados por los modelos del deporte espectáculo y copien lo peor de sus manifestaciones: agresividad, violencia, afán desmesurado de triunfo y otras cualidades socialmente no deseables. Ante esta división de opiniones, a lo largo de este artículo presentaremos las cualidades positivas del deporte, a la vez que pondremos de relieve las condiciones en que debe desarrollarse su práctica para que tales efectos positivos puedan alcanzarse.

De acuerdo con lo anteriormente expuesto, debemos aprovechar la celebración del «Año Europeo de la Educación a través del Deporte» para que ésta se convierta en algo más que un simple acontecimiento festivo con final en el comienzo del nuevo año. Consideramos que debe servir, entre otras funciones importantes, para reconocerle al deporte su capacidad de múltiples aportaciones a la educación

integral del ser humano, para resaltar los valores más positivos derivados de su práctica y proponer la eliminación de los aspectos negativos que últimamente se le vienen asociando, dándole un nuevo enfoque en favor de recuperar la verdadera esencia del juego.

¿QUÉ ENTENDEMOS POR DEPORTE?

Con frecuencia encontramos utilizados como sinónimos los términos actividad física, ejercicio físico y deporte, aunque tienen significados diferentes, acabando por emplear el término actividad física como aglutinador de todos ellos. Blasco (1994), matizando estos términos, considera actividad física «cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que conlleva un gasto de energía». De acuerdo con esta definición, actividad física lo es prácticamente todo, desde subir las escaleras y pasear, hasta tocar el piano o cocinar. Se denomina ejercicio físico a la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de adquirir, mantener o mejorar la forma física. Por último, se entiende como deporte la actividad física de naturaleza competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas.

Pero la cuestión no queda aún resuelta, puesto que también cuando hablamos de deporte se hace necesario especificar a qué tipo de deporte nos estamos refiriendo. En este sentido, Blázquez (1995) considera «deporte recreativo» aquel que es practicado por placer y diversión, sin ninguna intención de competir o superar a un adversario, únicamente por disfrute o goce; entiende por «deporte competitivo» el practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse a sí mismo; y el «deporte educativo» sería aquel cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y de potenciar los valores del individuo.

Como afirma Sánchez (1995), deporte puede ser «toda actividad física que el

individuo que la practica asuma como un esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación, de reto, de cumplimiento o superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo».

La forma de interpretar estos términos no es universal. Así, Shephard (1994) manifiesta que las concepciones europea y americana del deporte difieren de una forma sustancial, ya que la concepción americana define el deporte como «actividad física vigorosa que es comprendida en una búsqueda de placeres tales como la interacción social, animación, competición, peligro y estimulación vertiginosa», mientras que la concepción europea del deporte (Oja, 1991), comprende «todas las actividades físicas recreativas, no sólo los juegos competitivos, sino también las actividades individuales relacionadas con la salud y la condición aeróbica». Dice Sánchez (2001) que tal noción coincide más con la definición que sobre este concepto propone la Carta Europea del Deporte, que está fundamentalmente vinculada a la idea de deporte para todos, y que es la siguiente: «toda forma de actividad física que, a través de una participación, organizada o no, tiene por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles».

En la literatura especializada encontramos que los autores americanos suelen utilizar con mayor frecuencia el término ejercicio físico (Weinberg y Gould, 1996), mientras que en nuestro contexto acostumbramos a emplear el de actividad física o actividad físico-deportiva para englobar también al deporte.

La manifestación humana alrededor de la cual se conceptualiza lo que denominamos como educación física por un lado y deporte por otro es única, y ésta es su actividad física, manifestación a la que según las

épocas o tendencias se ha denominado en su acepción general con los términos de ejercicio físico, movimiento corporal o actividad motriz.

(Sánchez, 1995: 77)

Atendiendo a todo esto, en los siguientes apartados no abordaremos tanto el deporte entendido como competición y búsqueda de triunfos, sino el deporte y la actividad física (o la práctica físico-deportiva) en su vertiente de herramienta y complemento para la educación integral de la persona, sin pretender con ello ignorar el valor que la competición, convenientemente planteada, pueda significar para el desarrollo personal y social.

EFFECTOS POSITIVOS DE LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA

Hace ya más de una década que Oja y Telama (1991), recogiendo las conclusiones de los trabajos presentados en el *Congreso Mundial de Deporte para Todos*, celebrado en Finlandia en 1990, hacen especial hincapié en el valor del deporte para la formación integral de la persona, es decir, para todas y cada una de sus áreas del desarrollo, tanto para las físicas (forma física, salud y prevención de la enfermedad) como para las psicológicas (autoestima, personalidad, calidad de vida) y las sociales (relación con los demás, rendimiento en el empleo, evitación de la soledad), además de poder influir sobre el desarrollo moral y la promoción de diversos valores sociales y personales.

Actualmente, al deporte se le reconoce su capacidad como elemento integrador de colectivos inmigrantes (Heinemann, 2002; Medina, 2002), medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo (Hellison, 1995), herramienta para la prevención y tratamiento de las drogodependencias (Martínez, 1999), mecanismo favorecedor de la reinserción en las instituciones penitenciarias (Negro, 1995), útil en la recuperación

social de los barrios marginales (Balibrea, Santos y Lerma, 2002), favorecedor de la socialización de personas mayores, y activador de diversas funciones en las personas con discapacidad (Goldberg, 1995).

El deporte es un fenómeno social cada vez más incorporado al ámbito de lo cotidiano en la sociedad contemporánea, que afecta en gran medida al concepto de calidad de vida, se incorpora dentro del gran espectro del ocio como elemento catalizador de la salud física y psicológica del individuo y, cada vez más, se utiliza como producto, objeto de intercambio social y eje económico en muchos casos.

El deporte permite, por medio de una actividad física más o menos sistemática, recuperar las posibilidades funcionales originales y jugar un papel profiláctico y terapéutico para prevenir y eliminar estados de fatiga o de agotamiento psíquico debido a tensiones repetidas (Cecchini, 1998). Las demandas sociales obligan a las personas a que se integren en un contexto que exige dedicación y rendimiento. Como consecuencia de ello, el tiempo libre se ha convertido en una vía de realización que ayuda al individuo a desarrollarse social y personalmente. La actividad física nos es inmensamente útil para combatir las enfermedades de moda con alto nivel de mortalidad, como son las cardiovasculares, en cuya etiología se encuentra el sedentarismo y el desequilibrio, tensión física-inacción física como factores de alta responsabilidad (García Ferrando, 2001).

Como señala Brandon (1999), la actividad física y el deporte son terapias no farmacológicas efectivas para reducir el estrés, los trastornos del sueño, depresión, ansiedad y otros deterioros que surgen a lo largo del proceso de envejecimiento. También Biddle (1993b) expone que actualmente se reconoce que ciertas formas de actividad física pueden estar relacionadas con el bienestar psicológico y reducir el riesgo de algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales y que la literatura

especializada que contempla la investigación sobre los posibles beneficios de salud mental para las personas mayores que practican regularmente ejercicio físico es cada vez más abundante. Así, por ejemplo, existe un importante consenso en las afirmaciones hechas por el Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos (Morgan y Goldston, 1987) en cuanto a que el ejercicio:

- se encuentra asociado con la reducción de estados de ansiedad,
- a largo plazo, está asociado con reducciones de rasgos como el neuroticismo,
- puede ser un buen aliado para el tratamiento profesional de la depresión,
- favorece la reducción de varios índices de estrés, y
- tiene efectos emocionales beneficiosos a lo largo de todas las edades y para todos los géneros.

Stephens (1988), en un análisis de amplias investigaciones con población norteamericana, concluyó que el nivel de actividad física estaba positivamente relacionado con el humor, bienestar general y bajos niveles de depresión y ansiedad, principalmente para las mujeres de edad avanzada.

Como un aspecto importante de la salud mental, investigadores y educadores vienen prestando cada vez mayor atención a la autoestima (Biddle, 1993b). En este sentido, Gruber (1986), en una revisión sobre la actividad física y el desarrollo de la autoestima en niños, encontró evidencias de una repercusión positiva del ejercicio sobre esta variable, siendo mayores sus efectos en personas con discapacidad y para actividades de fitness más que para las creativas, aunque todas las actividades físicas mostraron tener una positiva influencia sobre la autoestima de los sujetos analizados.

Castilló (1995), resumiendo la información procedente de diferentes publicaciones informa que la investigación desarro-

llada sobre las posibles repercusiones de la práctica físico-deportiva ha ofrecido los siguientes resultados:

- la actividad física está relacionada positivamente con la salud, de tal manera que varios tipos de actividad física son efectivos para mejorar los aspectos mentales, sociales y físicos de las personas;
- la actividad física parece estar relacionada con otras conductas de salud tales como los hábitos de fumar, la alimentación y la higiene, por lo que aumentando la práctica de actividad física, se podría influir en otros hábitos relacionados con la salud;
- los años escolares representan un período crítico en el desarrollo de hábitos de práctica de actividad física y deportiva.

En este mismo sentido se expresan Berger y McInman (1993), considerando que el deporte, el ejercicio, la recreación y la danza ofrecen maravillosos medios para instaurar estilos de vida que sean perdurables, enriquecedores, estimulantes y saludables. En una revisión de la literatura científica, concluyeron que el ejercicio contribuye potencialmente a la calidad de vida en varios sentidos. El ejercicio incrementa el bienestar psicológico a lo largo de la vida, aumenta el autoconcepto y provee de oportunidades para experimentar momentos álgidos. Desafortunadamente, tales beneficios son experimentados por un pequeño porcentaje de gente, aquellos que ejercitan frecuentemente.

También Balaguer y García Merita (1994) destacaron que la actividad física posee efectos beneficiosos para la salud. En un trabajo desarrollado con muestras españolas, encontraron una relación positiva entre la realización de actividad física de forma regular y la mejora del autoconcepto-autoestima, los estados de ánimo, la mejora de la depresión y la mejora de la

ansiedad. Además, la actividad física parece estar positiva o negativamente relacionada con otras conductas tales como fumar, dieta e higiene.

La actividad física también parece ser capaz de ejercer efectos positivos sobre otras áreas del desarrollo humano. Field, Diego y Sanders (2001) concluyen que los estudiantes con mayor nivel de ejercicio presentan mejores relaciones con sus padres (en cuanto a intimidad, calidad en las relaciones, frecuencia de manifestaciones afectivas y apoyo familiar), menor depresión, emplean mayor cantidad de tiempo en actividades deportivas, menor uso de drogas y tienen mejor rendimiento académico que los estudiantes con menor nivel de ejercicio.

Como puede apreciarse, son cada vez más numerosos los autores que coinciden en señalar la práctica física regular como un elemento generador de multitud de beneficios psicológicos y sociales. La evidencia acumulada sugiere que para la población general, la actividad física estructurada y planificada está asociada con beneficios psicológicos en cuatro grandes áreas: mejor estado de ánimo, reducción del estrés, autoconcepto más positivo y más elevada calidad de vida. Naturalmente, estos beneficios son aún más destacados en poblaciones especiales tales como las personas clínicamente depresivas o ansiosas, quienes padecen enfermedades coronarias, los mayores de edad y quienes padecen ciertas enfermedades específicas. Además, el ejercicio, especialmente si es habitual, también está asociado con una gran cantidad de beneficios físicos. Debido a ello, tanto los investigadores como los profesionales de la actividad física y la salud están buscando las formas de aumentar el número de personas que persiga y mantenga los estilos de vida activos.

Sin embargo, como señalaba recientemente Daley (2002), a pesar de la evidencia que apoya la relación entre el ejercicio y el bienestar, la mayoría de la gente permanece

sedentaria. En el pasado, parecía que los jóvenes tenían asumida su condición de personas físicamente activas, pero el contexto social y los cambios tecnológicos producidos alrededor de las últimas décadas han afectado de manera significativa en los niveles de actividad física de los niños, prefiriendo éstos actividades sedentarias (televisión, ordenador, videojuegos) y viajar en coche más que en bicicleta. Estos cambios también parecen haber modificado los estilos de vida de los jóvenes y los patrones de actividad física general, hasta el punto de llegar a constituir serios problemas de salud en ambientes industrializados (Daley, 2002; Sallis y Patrick, 1994).

Otra intervención que apoya este mismo punto de vista es la de Singer (1996), señalando que la documentación cada vez más precisa sobre los efectos favorables de la salud, longevidad y beneficios psicológicos asociados a la participación en prácticas regulares de ejercicio, ha venido creciendo de forma progresiva, y que por ello, pocos pueden decir actualmente que no conocen las ventajas de la práctica física, debido a la gran cantidad de testimonios sobre su evidencia científica. Entonces, se pregunta, ¿por qué la mayoría de las personas intentan evitar el esfuerzo y la actividad física vigorosa en cualquiera de sus formas? Abundando en esta idea decía Berger (1996) que algo debe de estar equivocado, porque no se entiende que el ejercicio esté asociado a tantas bondades y sin embargo haya tan pocas personas que lo practiquen con suficiente intensidad y frecuencia como para beneficiarse de tales ventajas.

Por eso, dice Rainer Martens (1996) que tal vez el objetivo más importante de los profesionales de la actividad física sea convertir a los niños en practicantes activos para toda la vida. Según este autor, todos queremos que nuestros niños y jóvenes tengan un amplio conocimiento acerca de las actividades físicas, adquieran la habilidad necesaria para implicarse en una amplia variedad de actividades y sepan

apreciar los beneficios de una vida activa. De este modo, el reto de todos los interesados en mejorar la salud pública es conocer cómo impedir la tendencia hacia la inactividad física en los escolares, cómo influir en los niños para que desarrollen hábitos de ejercicio físico y lo trasladen a la vida adulta. De aquí que un objetivo principal de nuestra tarea debería consistir en conocer por qué la mayoría de los adultos son inactivos, y esto sólo es posible si partimos de un análisis sobre cómo iniciamos a los niños en la actividad física y el deporte (Gutiérrez, 2000).

DEPORTE, ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTILOS DE VIDA ACTIVOS Y SALUDABLES

Supongo que estaremos de acuerdo en que el estilo de vida que predomina en nuestra sociedad es un estilo sedentario caracterizado por altos índices de estrés. Este estilo de vida, relacionado con carencia de actividad física, ha ocasionado diversos problemas psicológicos tales como ansiedad, depresión y estados de ánimo poco saludables. Para contrarrestar este efecto, numerosos gobiernos se han hecho eco de esta problemática, incorporando la actividad física y el deporte en sus programas de promoción de la salud. En estos países se están llevando a cabo acciones para cambiar la actitud y la conducta de sus ciudadanos respecto a la práctica deportiva, de tal manera que la educación físico-deportiva es considerada como un área importante en el desarrollo personal y en la mejora de la calidad de vida, valorándose como medio apropiado para conseguir dos demandas básicas de nuestra sociedad: la mejora funcional de la imagen corporal y la salud, y el uso constructivo del tiempo de ocio mediante actividades físicas, recreativas y deportivas.

En diferentes foros se viene señalando que la edad escolar representa un período crítico en el desarrollo de los hábitos de

práctica física como hábitos que trasladará a la vida adulta. Según diversas estadísticas, la mayoría de los niños de 10 años participan en varios tipos de actividad física, pero esta tasa decrece significativamente a lo largo de la década, de manera que a los 17 años, un 80% de los jóvenes han abandonado el contexto del deporte. Y esto constituye un serio problema porque la participación en este tipo de actividades normalmente no es reemplazada por ningún otro tipo de ejercicio físico, hecho que no es sólo significativo respecto a la salud y bienestar de los niños y adolescentes, sino también en relación con la probable importancia de la actividad física como una parte del estilo de vida saludable del adulto.

Hace ya dos décadas que Iverson y cols. (1985) afirmaban que la escuela representa un escenario ideal para influir en la práctica de la actividad física en niños y jóvenes y que unos buenos programas de actividad física en los colegios podrían aportar el conocimiento y las destrezas necesarias para los hábitos de práctica física a lo largo de la vida.

El desarrollo temprano de prácticas saludables parece ser primordial tanto para la salud infantil como para la calidad de vida de los adultos. Numerosos investigadores han indicado que los patrones de conducta de actividad física se establecen tempranamente en la vida de los jóvenes. Es del todo importante que los jóvenes se impliquen en programas de práctica física porque la vida sedentaria muy pronto fijará en ellos los esquemas para adoptar una vida también inactiva en su etapa adulta, argumento poderoso por el que deben promocionarse tanto el deporte como la educación física en las escuelas (Corbin, Dale y Pangrazy, 1999).

Decía Greendorfer (1992) que los patrones de ejercicio grabados en la adolescencia permanecen, sin lugar a dudas, como el mejor «predicador» de los niveles de actividad adulta. Kelder y cols. (1994) indicaron que los hábitos adquiridos en edades

jóvenes reflejan el tipo de conductas en la vida adulta, que los patrones de conducta consolidados durante la infancia son, a menudo, mantenidos a lo largo de toda la vida. Por consiguiente, parece lógico que las escuelas deban centrarse en la promoción de la participación de los jóvenes en las prácticas de actividad física y deportiva para la consolidación de estilos de vida activos y perdurables.

Sallis y Patrick (1994) sugieren que la actividad física regular durante la infancia puede incrementar la posibilidad de que los jóvenes se conviertan en adultos activos, y no cabe duda que la actividad física tiene un positivo efecto sobre la salud, como han demostrado diversos investigadores (Kelder y cols., 1994; Pate y cols., 1999).

Locke (1996) afirma que cualquier estrategia encaminada a promocionar una vida saludable en los adultos a través de la actividad física, no logrará ni siquiera un modesto éxito si no se afronta de lleno lo que ocurre con los niños y adolescentes en la educación física escolar. Lo que pasa muy a menudo en las clases de educación física, es que sin directrices para la preparación de la sensibilidad adulta, los niños se enseñan unos a otros a odiar el deporte y el ejercicio, a devaluarse a sí mismos y a crear estilos de vida sedentarios como formas de escape por encima de la humillación y el miedo.

Fox (1996) ha comentado que las escuelas proporcionan una de las pocas oportunidades de abarcar a todos los individuos para proponerles los programas físicos, y la última oportunidad de captar a toda la audiencia sin coste adicional. Además, la escuela ofrece tres oportunidades principales para que la gente joven sea físicamente activa: a) los juegos durante el recreo, b) las clases de educación física, y c) las actividades físico-deportivas extracurriculares. Una vez que los jóvenes dejan el contexto escolar estas oportunidades se reducen y las ocupaciones laborales no

proporcionan tantas posibilidades de mantenerse físicamente activos. Por lo tanto, parece claro que los profesionales de la actividad física y el deporte necesitan trabajar en favor de la normalización del ejercicio físico y las actividades durante las clases de educación física y actividades extracurriculares, puesto que la actividad física podrá formar parte de los estilos de vida de estos jóvenes cuando sean adultos.

Decía Martens (1996) que hemos aprendido mucho acerca de la fisiología y la psicología de la actividad física en lo que respecta a los niños y jóvenes; hemos reconocido especialmente los beneficios saludables de la actividad física y las habilidades psicológicas y sociales que pueden aprenderse cuando se está implicado en la práctica deportiva y actividades físicas recreativas; y también hemos aprendido una considerable cantidad de cosas acerca de los principios del comportamiento humano en general y más específicamente de lo que se refiere a la participación de los jóvenes en actividad física, pero nuestra más seria necesidad es aplicar lo que ahora sabemos.

Como vemos, existe el convencimiento general de que si los niños y adolescentes adquieren estilos de vida activos y saludables, los hábitos instaurados en las primeras edades influirán significativamente marcando la continuidad de este estilo en la edad adulta, y también que si los estilos de vida activos acompañan a los estilos de vida saludables, podremos potenciar éstos a través de la actividad física y el deporte (Gutiérrez, 2000).

Todas estas argumentaciones llevaron a la Academia Americana de Kinesiología y Educación Física a que la reunión anual de dicha asociación, celebrada en Vail (Colorado) en octubre de 1995, tratara el tema monográfico de «La Calidad de Vida a través del Movimiento, la Salud y la Forma Física». En esta reunión se resaltó que hace más de treinta años, la mayoría de los miembros de la Academia se distanciaron

considerablemente del mundo de la escuela, los profesores, los currículos y los problemas de preparación y desarrollo en educación física. Hoy, esto parece un error y se sugiere la vuelta a la consideración del contexto escolar y las clases de educación física como medio más apropiado para proponer a los niños y jóvenes la adopción de un estilo de vida activo que perdure en su comportamiento a lo largo del tiempo.

No obstante, cuando Martens (1996) aludía al poder de las experiencias tempranas de actividad física, simultáneamente alertaba de ciertos peligros, debido a que el deporte juvenil, para algunos al menos, puede ser fuertemente «deseducativo», puesto que los niños no sólo pueden aprender lecciones distorsionadas acerca del deporte y el ejercicio, sino que también pueden adquirir imágenes de ellos mismos como incapaces e indignos.

Esta es una idea que también ha señalado recientemente Daley (2002), indicando que muchos niños ven el deporte y las actividades físicas extraescolares como única para aquellos que son capaces, talentosos y buenos deportistas y por tanto las rechazan. Tal vez esta imagen se haya desarrollado porque la actividad física en las escuelas se ha basado tradicionalmente en la participación en deportes competitivos, algo que aún se mantiene hoy, como puede verse en relación con el deporte en Inglaterra. Por eso, Roberts y Brodie (1994) señalaban que el deporte es la actividad de una gran minoría entre una gran mayoría de gente inactiva. Este énfasis en el deporte competitivo puede estar negando a muchas personas la oportunidad de participar en actividades cotidianas de las cuales obtener una satisfacción y la inclinación a continuar activos a lo largo de su vida. Si bien es verdad que estos autores se refieren a contextos ingleses y americanos, no es menos cierto que tales afirmaciones podríamos aplicarlas a muchos de nuestros propios contextos.

No debemos olvidar que el significado personal del deporte es muy complejo, de

tal manera que una persona puede hacer ejercicio por sentirse mejor, otra puede buscar la excitación y el alto riesgo en el deporte; unos pueden hacer ejercicio para perder peso o mejorar su apariencia y otros para conseguir vivir sanos durante 100 años. Cada persona que mantiene un estilo de vida activo tiene sus propias motivaciones y el ejercicio adquiere un significado personal para cada participante, razón por la cual la oferta que se haga de las actividades físicas deberá tener en consideración esta gran diversidad de intenciones.

Entonces, de acuerdo con todo lo expuesto hasta el momento, ¿cómo debería plantearse la práctica deportiva para que realmente contribuya a la educación integral de «todas» las personas? En los siguientes apartados procuraremos sugerir algunas respuestas a tan importante pregunta.

DEPORTE, EDUCACIÓN EN VALORES Y DESARROLLO MORAL

Psicólogos, pedagogos, sociólogos y educadores físicos vienen destacando el valor educativo del deporte para el desarrollo psicosocial del individuo y como medio de integración social y cultural. Quienes defienden este planteamiento, consideran el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, afán de superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, conformidad y otras (Cruz, 2004; Gutiérrez, 1994, 1995, 2003; Kleiber y Roberts, 1981; Sage, 1998). Pero a su vez, no podemos ignorar que cada día son más frecuentes las prácticas deportivas que se olvidan de esos valores y resaltan la vanidad personal, intolerancia, alineaciones ilegales, empleo de drogas para mejorar el rendimiento, conductas agresivas y abundancia de trampas (Shields y Bredemeier, 1995). También señalan algunos autores el

excesivo empeño puesto en el triunfo, y que la competición reduce los comportamientos prosociales y promueve conductas antisociales (Bay-Hinitz y cols. 1994; Beller y Stoll, 1995; Priest y cols. 1999; Stephens y Bredemeier, 1996).

En este mismo sentido se expresaba Hardman (1998) al indicar que en los últimos años se ha producido una clara comercialización del deporte, por lo que algunas escuelas del Reino Unido, ejemplo tradicional del fair play, han juzgado necesario introducir un código deportivo de conducta para combatir el declive de la deportividad en las competiciones escolares, considerado una consecuencia del deporte de alto nivel.

Pero seamos optimistas y abogemos por el lado bueno, el que permite obtener cualidades positivas a través de la práctica deportiva, sin olvidar, no obstante, que tanto los propios practicantes como los sistemas organizativos y educativos, a diferentes niveles, deberán mantenerse alerta y poner todos los medios a su alcance para evitar caer en la vertiente no deseable.

Son muchos los valores que pueden trabajarse mediante la práctica deportiva. Por ejemplo, valores utilitarios (esfuerzo, dedicación, entrega), valores relacionados con la salud (cuidado del cuerpo, consolidación de hábitos alimentarios o higiénicos), valores morales (cooperación, respeto a las normas). Ahora bien, para educar en valores, el deporte debe plantearse de forma que permita: 1) fomentar el autoconocimiento y mejorar el autoconcepto, 2) potenciar el diálogo como mejor forma de resolución de conflictos, 3) la participación de todos, 4) potenciar la autonomía personal, 5) aprovechar el fracaso como elemento educativo, 6) promover el respeto y la aceptación de las diferencias individuales, y 7) aprovechar las situaciones de juego, entrenamiento y competición para trabajar las habilidades sociales encaminadas a favorecer la convivencia.

(Amat y Batalla, 2000)

En consonancia con este planteamiento, podemos señalar que en las dos últimas

décadas se han desarrollado diversos programas de intervención destinados al desarrollo de valores en los contextos de la actividad física y el deporte, entre los cuales Shields y Bredemeier (1995) y Weiss y Smith (2002) destacan como más significativos los siguientes: «fair-play para niños» (Bredemeier y cols., 1986; Gibbons, Ebbeck y Weiss, 1995; Wandzilak et al., 1988); «desarrollo de habilidades para la vida» (Danish y Nellen, 1997); «enseñanza de responsabilidad social y personal» (Hastie y Buchanan, 2000; Hellison, 1995); «programas de educación sociomoral» (Miller, Bredemeier y Shields, 1997); y «deporte para la paz» (Ennis y cols., 1999), entre otros. Todos estos programas se basan en dos teorías principales: la teoría del aprendizaje social (Bandura, 1986), y la teoría del desarrollo estructural, fundamentada en el desarrollo del razonamiento moral (Haan, 1978; Kohlberg, 1969; Rest, 1984).

En nuestro propio marco social y educativo, aunque aún resultan insuficientes, cada día son más abundantes los programas de este tipo que están utilizando la educación física y el deporte como recursos para el desarrollo de valores, desarrollo moral y desarrollo de la responsabilidad personal y social (Escartí y cols., 2002; Gutiérrez y cols., 2002; Gutiérrez y Vivó, 2002; Jiménez, 2000; Pardo, 2003; Vivó, 2001), obteniendo resultados de notable consideración.

¿CÓMO HA DE SER EL DEPORTE PARA QUE RESULTE EDUCATIVO?

La educación hoy ha superado las concepciones reduccionistas de antaño, concibiéndose como una actividad que busca el desarrollo de todas las capacidades de la persona, así como su inclusión en la cultura actual mediante la transmisión y disfrute de los bienes que la constituyen y, sin duda, uno de los elementos que conforman esta cultura es el deporte (Vázquez,

2001). Pero este deporte ha de ser educativo, y para que lo sea, ha de permitir el desarrollo de las aptitudes motrices y psicomotrices en relación con los aspectos afectivos, cognitivos y sociales de la personalidad del individuo, como afirmara Le Boulch (1991).

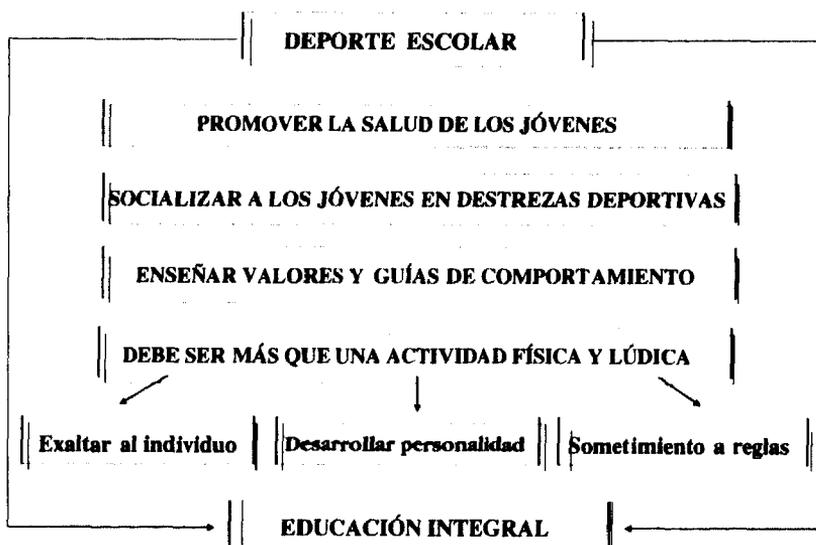
En este mismo sentido se expresan Contreras, de la Torre y Velázquez (2001) indicando que el enorme auge que ha tenido en las últimas décadas el deporte centrado en la competición y el rendimiento, su gran difusión a través de los cada vez más omnipresentes medios de comunicación, y su poderosa capacidad de influencia en otras vertientes de la práctica deportiva, constituyen algunos de los factores que han propiciado la transposición acrítica de su significado, formas, métodos y valores al ámbito escolar, lo que ha supuesto frecuentemente una desvirtuación del significado y sentido que deben tener tales aspectos en el contexto educativo.

Por eso, reconociendo la trascendencia de la socialización infantil y juvenil a través

de los juegos y deportes, el Consejo de Europa (1967-91) comunicó a sus miembros cuáles habían de ser, al menos, las funciones que debía cumplir el deporte destinado a los niños y jóvenes:

- Respetar, en su unidad, todos los aspectos de la persona.
- Desarrollar la capacidad de cada cual para evaluar sus propias posibilidades y desarrollar los distintos aspectos de su personalidad en el respeto de sí mismo y de los demás.
- Favorecer una práctica deportiva de ocio en un ambiente de diversión, sin olvidar el rigor del aprendizaje.
- Adoptar una pedagogía del éxito que no conduzca a logros demasiado fáciles o a fracasos de graves consecuencias.
- Proponer un amplio abanico de actividades individuales y colectivas.
- Permitir que cada cual elija las actividades según sus gustos, necesidades y placer que le aporten. (Gutiérrez, 2003: 49).

GRÁFICO II
Funciones del deporte infantil y juvenil, según el Consejo de Europa



Todo esto es enormemente importante porque, como afirmara Elaine McHugh (1995), algunos de los beneficios asociados con la actividad física incluyen: aprender a depender unos de otros, aumentar la autoestima y autoconfianza, construir un sentimiento de responsabilidad y trabajo en equipo, desarrollar la persona al completo y adquirir buena deportividad.

En 1988, la reforma educativa británica apostó claramente por un currículo escolar encaminado a promover el desarrollo espiritual, moral, cultural, mental y físico de los alumnos, y que los estudiantes debían prepararse para las oportunidades, posibilidades y experiencias de la vida adulta. De aquí que una concepción amplia de la salud mental en relación con la educación física permitirá a los profesores promover algunas de estas metas y ayudar a promover el disfrute y la motivación por la actividad física en los niños para que éstos se conviertan en adultos activos, lo cual puede suponer una significativa contribución tanto al desarrollo individual de los niños como a la salud pública general (Biddle, 1993a).

Devís (1995) proponía una serie de cambios sobre los que debería incidir una verdadera reforma del deporte escolar para que éste fuese verdaderamente educativo:

- sobre la trascendencia social que se concede a la victoria y el resultado en el deporte;
- sobre la competición como único valor ligado a la participación deportiva;
- sobre la rivalidad, competitividad y agresividad que puede surgir en el deporte, y que se oponen a ciertos valores morales como la cooperación, el respeto o la igualdad; y
- sobre la utilización política, ideológica y económica que tiene el deporte.

También reforzando la idea de que el deporte debe cumplir con una serie de requisitos para que resulte educativo, J. Cruz expone lo siguiente:

Este modelo de deporte debería valorar aspectos como la asistencia a los entrenamientos y competiciones, el esfuerzo, la cooperación con los compañeros, la competición deportiva con los contrarios –respetando el reglamento– y el hecho de divertirse y pasárselo bien, por encima de los resultados. Por tanto, para que el deporte pueda llegar a ser una tarea educativa y de integración social y cultural se deberán revisar los objetivos del deporte en edad escolar, el papel de los padres, técnicos o entrenadores y compañeros, así como árbitros y organizadores de competiciones, sin olvidar los modelos que ofrece el deporte profesional y el tratamiento informativo que de esto hacen los medios de comunicación.

(Cruz, 2003: 16)

Un aspecto al que se le viene prestando gran atención últimamente es el de la agresividad en los contextos deportivos. Los resultados obtenidos en investigaciones como las de Bredemeier (1994, 1995) sugieren que la conducta agresiva en el deporte está relacionada con la atmósfera moral de su equipo, incluyendo normas sobre la agresión, percepción de los jugadores sobre estas normas y las características del entrenador, así como las motivaciones morales de los jugadores para comportarse de una determinada manera. Luego, parece estar en manos de los entrenadores y educadores físicos una gran parte de la respuesta a cómo debe ser el deporte para que resulte educativo. En una investigación desarrollada por Guivernau y Duda (2002), los deportistas manifiestan que están más dispuestos a cometer agresiones si entienden que su entrenador apoya tales conductas. Esto resalta, una vez más, la capacidad de influencia que los otros significativos tienen sobre el clima moral que se crea en los equipos deportivos y las consecuencias que pueden derivarse de sus prácticas.

Otra vertiente que también está resultando reveladora para comprender el comportamiento de los deportistas es la que contempla las orientaciones de meta y los climas motivacionales en los contextos

deportivos. En este sentido, Tod y Hodge (2001) exponen que los deportistas cuyo perfil se caracteriza por una mayor orientación al ego, tienden a emplear niveles de razonamiento moral menos maduros, influenciados por los intereses propios y las actitudes de ganar a toda costa. Por el contrario, los deportistas cuyo perfil de metas está formado por una combinación de orientaciones al ego y a la tarea, tienden a emplear mayores niveles de madurez en su razonamiento moral, caracterizándose por una mayor preocupación hacia los demás. Una vez más se comprueba que el razonamiento moral de los deportistas se ve influenciado por variables situacionales tan importantes como el clima creado por los otros significativos. Por eso decía Arnold (1998) que el grado en que las actividades físicas pueden utilizarse instrumentalmente a los efectos de los objetivos de la educación dependerá siempre, en una u otra medida, de la intención, el conocimiento, la imaginación y la destreza del profesor, entrenador o educador físico en general.

Pedro Pejenaute apuntaba más allá de cuanto hemos indicando hasta ahora, señalando:

En una nueva forma de entender la educación como educación permanente, en la que el discente principal ya no es el niño, ni tan siquiera el joven, sino la persona a lo largo de toda su existencia, hay que considerar la actividad deportiva como una práctica y un aprendizaje que se debe propiciar a lo largo de toda la vida, como parte integrante de la calidad de vida y de la educación integral de la persona. El aprendizaje y la práctica deportiva es un valor incuestionable en esta sociedad intercultural del conocimiento, que une a los ciudadanos de la aldea global a través de este lenguaje universal que es el deporte. Pero, al mismo tiempo, constituye una clara referencia sobre el nivel de educación, cultura y calidad de vida y cota de bienestar de las sociedades y de los países más desarrollados.

(Pejenaute, 2001: 97)

La educación integral que actualmente pretendemos debe ser una educación de carácter ecológico, que mejore las relaciones del individuo con su propio cuerpo y con el entorno físico. En ella, la actividad deportiva debe ser una actividad lúdica, pero educativa, es decir, intencional, sistemática y rigurosa. Por ello, la exigencia de la planificación de la formación no puede tener únicamente una finalidad compensatoria, hay que planificar la educación deportiva de las personas como actividad continuada a lo largo de toda la vida.

UNA PROPUESTA ECOLÓGICA PARA OPTIMIZAR EL VALOR EDUCATIVO DEL DEPORTE

Hasta aquí, hemos venido aportando argumentos que justifican el valor educativo del deporte, y hemos apuntado algunas condiciones en que la actividad física y el deporte deben practicarse para que realmente proporcionen ese componente educativo que todos deseamos. Ahora, intentamos dar un paso más y exponer la necesidad de que la práctica físico-deportiva sea enmarcada dentro del engranaje de un planteamiento global o ecológico para que sus efectos resulten más significativos y apropiados. Pretendemos decir con esto que, a pesar de que las individualidades tienen gran importancia en el conjunto general, será este marco global el que aporte mejores resultados para los objetivos planteados en la práctica deportiva.

En este gráfico, mostramos las diversas relaciones que se establecen entre los distintos microsistemas, mesosistemas y macrosistemas que constituyen el modelo ecológico. Pero una cuestión importante es que estas relaciones han de mantenerse dinámicas para que unas influyan sobre las otras y todas ellas aporten beneficios al conjunto general, lo cual sólo ocurrirá si tales relaciones son coherentes y se ajustan al objetivo final: la educación integral.

GRÁFICO III
Modelo ecológico para la optimización del valor educativo del deporte
 (adaptado a partir de Gutiérrez, 1995, 2003)



Como vemos, en el centro del sistema encontramos al deportista, la persona. No cabe duda que es el propio sujeto quien debe tener una idea, una filosofía adecuada de lo que debe ser su práctica deportiva si quiere que ésta sea educativa, para lo cual habrá de seguir las condiciones y principios señalados en apartados anteriores.

Muy próximos a cada deportista se encuentran los que denominamos sus «otros significativos» o agentes socializadores, personas dotadas de una gran capacidad para influir sobre las decisiones y formas de actuar ante el fenómeno de la práctica deportiva. Como señala Cruz (2004), los agentes de socialización en el deporte en edad escolar (padres, compañeros, contrincantes, equipo técnico, árbitros, directivos, espectadores, deportistas profesionales, ...) deben llevar a cabo una serie de funciones para integrar a los jóvenes en el ámbito deportivo, entre las que se consideran primordiales las que tienen como propósito fomentar el fair play y la deportividad, concretadas éstas en promover el

respeto, proporcionar entrenamientos de calidad que garanticen la consecución de los objetivos educativos del deporte, enseñar los reglamentos y velar por su cumplimiento, y promover la deportividad actuando como ejemplares modelos de autocontrol.

Aunque la edad escolar (infancia y adolescencia) es el período de vida en que los «otros significativos» ejercen mayor repercusión, no debemos olvidar que el proceso de socialización de la persona es continuo, y que a todas las edades recibe influencias de estos agentes, como ocurre con las ideas transmitidas por los medios de comunicación de masas. Mediante este sistema, y a lo largo de toda nuestra existencia, nos vemos incitados a seguir determinadas pautas, a consumir determinados productos y a interpretar de una determinada manera la práctica física y deportiva, estableciendo modas y proponiendo estilos de vida.

Junto a esto, la filosofía o forma de entender el deporte en los centros escolares

y las organizaciones deportivas, será determinante en el desarrollo de su práctica. De este modo, si el objetivo prioritario de una organización deportiva es el rendimiento y la competición, la práctica que desarrolle será distinta a la de otro centro que se ha marcado como objetivo fundamental la participación de todos, la promoción de la salud, la diversión y el respeto a las reglas del juego en cada manifestación deportiva. Incluso dentro de un mismo sistema competitivo, son muchas las formas posibles de actuación de sus responsables (organizadores, técnicos, árbitros, ...) en favor de un deporte basado en el juego limpio y fundamentado en el componente educativo. Los centros escolares son organizaciones sociales muy relevantes en las que se puede potenciar la consolidación de una adecuada forma de entender y vivir el deporte.

Un elemento también destacable en el proceso de socialización a través de la actividad física es el conjunto de relaciones que se establecen entre los centros escolares y las organizaciones deportivas. En este sentido, consideramos poco sensato que los centros educativos y las organizaciones deportivas mantengan la lucha por competencias que, en muchos casos, venimos observando. Parece más lógico y provechoso establecer un modelo tripartito de actuación en el que se contemple la participación del ámbito escolar, el municipal y el de las asociaciones deportivas, con una filosofía compartida. De esta forma, en vez de estar proponiendo iniciativas por separado y a veces en direcciones contrapuestas, se podrían aunar esfuerzos y establecer unas pautas comunes en cuanto a los principios que deben caracterizar a la práctica deportiva para que ésta resulte educativa. No tiene mucho sentido que un alumno reciba ciertas ideas en la clase de educación física y pocas horas más tarde experimente las contrarias en el entrenamiento deportivo.

Un marco que engloba a todas estas unidades sociales es el marco de la política

educativa y deportiva. Aunque cada persona debe disfrutar la libertad de actuar como su conciencia le indique, en ciertos casos, sus actuaciones vienen determinadas por la legislación educativa y deportiva emanada de órganos superiores, siendo muy importantes las orientaciones que éstos marquen. Así por ejemplo, la *Ley del Deporte* es un referente de capital importancia para la puesta en marcha de la práctica físico-deportiva en nuestra sociedad.

La *Ley del Deporte* establece que la Educación Física y el Deporte forman parte de la educación integral de la persona y, por lo tanto, como parte sustancial del sistema educativo, debe estar regulada por Ley. Sin embargo, sus referencias se dirigen a la obligatoriedad de esta actividad de la enseñanza en todos los niveles previos al de la enseñanza universitaria.

No obstante, esta normativa recoge nítidamente la necesidad de la formación y la práctica deportiva en el contexto de la formación continuada de la persona: El deporte se constituye como un elemento fundamental del sistema educativo y su práctica es importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, es un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad. Todo esto conforma el deporte como elemento determinante de la calidad de vida y la utilización activa y participativa del tiempo de ocio en la sociedad contemporánea.

(Pejenaute, 2001: 101)

Por encima de estos planteamientos de política organizativa y educativa se encuentra la esfera que compone la ideología del sistema social general que, como podemos apreciar por las informaciones ofrecidas en los diversos medios de comunicación, puede presentar diferencias entre unas culturas y otras, así como entre unas épocas y otras dentro de una misma cultura. Bien es cierto, no obstante, que cada día se van haciendo menores estas diferencias, fruto de la construcción de la «aldea global» o

«sociedad red», como expone Castells (1999).

En consonancia con esto último, García Ferrando, refiriéndose a la orientación de la sociedad española en la actual época postmoderna, señala lo siguiente:

En el campo del ocio y del deporte, el avance del proceso postmodernizador significa fractura y diversificación, declinar de las organizaciones deportivas jerarquizadas o burocratizadas o, lo que es lo mismo, repliegue del deporte federado y de los clubes deportivos tradicionales, y eclosión de formas diferentes, con un fuerte componente individualizador de ejercitarse corporalmente y de hacer deporte. Ello no significa que el deporte de competición, sobre todo en su versión más elevada de desempeño, el deporte profesional y de alta competición, haya perdido relevancia. Más bien al contrario, ha cobrado un protagonismo mediático como nunca lo ha tenido, de tal manera que su presencia en los ámbitos del entrenamiento y de la publicidad así como el volumen económico que moviliza, se ha ido incrementando según ha ido avanzando la década.

(García Ferrando, 2001: 96)

Así pues, sólo con la unidad de criterio entre las fuerzas que emanan de todas y cada una de las unidades personales y sociales que integran este modelo ecológico será posible diseñar y experimentar una práctica deportiva educativa, una práctica que abarque a todos y durante toda la vida. Esto puede parecer una utopía, como ya han considerado algunos, pero nadie puede negar que si cada uno de nosotros adopta una postura en sintonía con el planteamiento global propuesto, la práctica deportiva podrá terminar siendo verdaderamente educativa.

CONCLUSIONES

Aunque en los anteriores apartados se han venido destacando las ideas más importantes sobre cada uno de los temas abordados,

como conclusión podemos señalar lo siguiente:

- En primer lugar, cabe resaltar la existencia de un convencimiento general sobre el gran valor de la práctica deportiva como generadora de numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos y sociales.
- Paralelamente a este valor atribuido al deporte, hay que poner el acento en que la práctica deportiva ha de llevarse a cabo en unas determinadas condiciones para que realmente favorezca la educación integral del ser humano.
- Para que la práctica deportiva ejerza los efectos positivos señalados, ésta ha de ser continuada, no es suficiente una práctica ocasional y esporádica para obtener sus beneficios.
- Existe una evidente contradicción entre los numerosos beneficios atribuidos por todos a la práctica deportiva y la escasa cantidad de gente que se mantiene físicamente activa.
- Parece sobradamente demostrado que para instaurar estilos de vida activos, saludables y capaces de mantenerse en la vida adulta, éstos han de adquirirse en las edades jóvenes, fundamentalmente en el contexto de la educación física y el deporte escolar. A pesar de todo, al menos en contextos ingleses y americanos, se reconoce el error de haber menospreciado el valor de estos ambientes y se recomienda una nueva reconducción de la actividad física en la escuela para recuperar todos sus efectos.
- Consideramos importante señalar una evidente contradicción en nuestra sociedad, porque no se comprende que cada vez son más los investigadores que abogan por la importancia de la educación física, e incluso así se reconoce también en la propia *Ley del Deporte*, y sin

embargo cada día es menor el espacio que se le concede en el currículo escolar.

- De numerosas investigaciones se deduce que para que el deporte favorezca la educación integral de la persona, es decir, para que permita a sus practicantes desarrollar su personalidad y promover los valores y virtudes más deseables, ha de practicarse en un clima apropiado en el que resulta especialmente importante la orientación de valores de técnicos, entrenadores, profesores y demás agentes socializadores («otros significativos»).
- Además de la actividad física escolar, enmarcada en la educación formal, deben existir otros contextos en los que también pueda practicarse el deporte, aquellos que la sociedad, a través de sus gobernantes, debe promocionar y facilitar para que nadie deje de beneficiarse de los efectos positivos de dicha práctica a lo largo de toda la vida. Para ello, será necesario establecer programas físicos diversos, como los que cada vez más se vienen ofreciendo dentro de la estructura del «deporte para todos».
- Para que la práctica física y deportiva aporte unos beneficios más significativos y generalizados, se propone un modelo de actuación global o modelo ecológico, en el que entran en juego numerosos agentes y unidades sociales, y de cuyas relaciones, si son positivas, puede surgir un nuevo planteamiento, una nueva filosofía, capaz de contrarrestar los afectos, a veces no tan deseables, del deporte competitivo, sobre todo en su manifestación de deporte espectáculo.
- Por último, como hemos señalado al principio de este artículo, nos cabe la esperanza de que este Año Europeo de la Educación a través del Deporte sirva para despertar múltiples

sensibilidades y crear una conciencia más amplia en torno a lo educativo y formativo que puede resultar para todos el deporte convenientemente practicado.

BIBLIOGRAFÍA

- AMAT, M. y BATALLA, A.: «Deporte y educación en valores», en *Aula de Innovación Educativa*, 91 (2000), pp. 10-13.
- ARNOLD, P. J.: *Educación Física, movimiento y currículum*. Madrid, Morata, 1991.
- *Sport, Ethics and Education*. London, Cassell, 1998.
- BALAGUER, I. y GARCÍA MERITA, M.: «Ejercicio físico i bienestar psicològic», en *Anuari de Psicologia*, 1 (1994), pp. 3-26.
- BALIBREA, E.; SANTOS, A. y LERMA, I.: «Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos», en *Apunts, educación física y deportes*, 69 (2002), pp. 106-111.
- BANDURA, A.: *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, Prentice Hall, 1986.
- BAY-HINITZ, A.; PETERSON, R. y QUILITCH, H.: «Cooperative games: A way to modify aggressive and cooperative behaviors in young children», en *Journal of Applied Behavior Analysis*, 27 (1994), pp. 435-446.
- BELLER, J. M. y STOLL, S. K.: «Moral reasoning of high school student athletes and general students: Empirical study versus personal testimony», en *Pediatric Exercise Science*, 7 (1995), pp. 352-363.
- BERGER, B. G.: «Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know», en *Quest*, 48, 3 (1996), pp. 330-353.
- BERGER, B. G. y MCINMAN, A.: «Exercise and quality of life», EN R. N. SINGER; M. MURPHEY y L. K. TENNANT (Eds.): *Handbook of research on sport psychology*. New York, Macmillan, 1993.

- BIDDLE, S.: «Children, exercise and mental health», en *International Journal of Sport Psychology*, 24 (1993a), pp. 200-216.
- «Psychological benefits of exercise and physical activity», en *Revista de Psicología del Deporte*, 4 (1993b), pp. 99-107.
- BLASCO, T.: *Actividad física y salud*. Barcelona, Martínez Roca, 1994.
- BLÁZQUEZ, D.: «A modo de introducción», en D. BLÁZQUEZ (comp.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, Inde, 1995, pp. 19-46.
- BRANDON, L. J.: «Promoting physically active lifestyles in older adults», en *JOPERD*, 70, 6 (1999), pp. 34-37.
- BREDEMEIER, B.: «Children's moral reasoning and their assertive, aggressive, and submissive tendencies in sport and daily life», en *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 1 (1994), pp. 1-14.
- «Divergence in children's moral reasoning about issues in daily life and sport specific contexts», en *International Journal of Sport Psychology*, 26 (1995), pp. 453-464.
- BREDEMEIER, B.; WEISS, M.; SHIELDS, D. y SHEWCHUK, R.: «Promoting moral growth in a summer sport camp: The implementation of theoretically grounded instructional strategies», en *Journal of Moral Education*, 15 (1986), pp. 212-220.
- CASTELLS, M.: *La era de la información: Economía, sociedad y cultura. La sociedad red*. Madrid, Alianza, 1999.
- CASTILLO, I.: *Socialización de los estilos de vida y de la actividad física: Un estudio piloto con jóvenes valencianos*. Tesis de Licenciatura inédita, Universitat de València, 1995.
- CECCHINI, J. A.: *La práctica físico-deportiva en la Universidad de Oviedo: Análisis y alternativas*. Oviedo, Universidad de Oviedo, 1998.
- CONSEJO DE EUROPA EN MATERIA DEL DEPORTE (1967-91): *El deporte para los niños* (Doc. CDDS, 83, 11), vol. II, Madrid, MEC, Consejo Superior de Deportes.
- CONTRERAS, O.; DE LA TORRE, E. y VELÁZQUEZ, R.: *Iniciación deportiva*. Madrid, Síntesis, 2001.
- CORBIN, C. B.; DALE, D. y PANGRAZY, R. P.: «Promoting physically active lifestyles among youths», en *JOPERD*, 70, 6 (1999), pp. 26-28.
- CRUZ, J.: «El valor de l'esport en el procés de socialització dels joves», en *Escola Catalana*, 398 (2003), pp. 16-18.
- «¿Es educativo el deporte para jóvenes en edad escolar?», en J. CAMPOS y V. CARRATALÁ (coord.): *Las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en el marco de la Convergencia Europea*. València, Universitat de València, 2004, pp. 69-90.
- DALEY, A. J.: «School based physical activity in the United Kingdom: Can it create physically active adults?», en *Quest*, 54 (1997), pp. 21-33.
- DANISH, S. y NEILEN, V. C.: «New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth», en *Quest*, 49 (1997), pp. 100-113.
- DEVIS, J.: «Deporte, educación y sociedad: Hacia un deporte escolar diferente», en *Revista de Educación*, 306 (1995), pp. 455-472.
- ENNIS, C. D.; SOLMON, M. A.; SATINA, B.; LOFTUS, S. J.; MENSCH, J. y MCCAULEY, M. T.: «Creating a sense of family in urban schools using the Sport for Peace curriculum», en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70 (1999), pp. 273-285.
- ESCARTÍ, A.; GUTIÉRREZ, M.; PASCUAL, C.; VILLAR, E.; PONS, J.; BRUSTAD, R. y BALAGUÉ, G.: «Improving self-efficacy and social abilities through sport to high risk adolescents: an intervention program». *I Simposium sobre Autoeficacia: Investigación y Aplicaciones*. Castellón, Universitat Jaume I, 2002.
- FIELD, T.; DIEGO, M. y SANDERS, C. E.: «Exercise is positively related to adolescents' relationships and academics», en *Adolescence*, 36, 141 (2001), pp. 105-110.

- FOX, K. R.: «Physical activity promotion and the active school», en N. ARMSTRONG (ed.): *New directions in physical education*. London, Cassell Education, 1996, pp. 94-109.
- GARCÍA FERRANDO, M.: «Las prácticas deportivas de la población española en el cambio de siglo», en V. CARRATALÁ; J. F. GUZMÁN y M. A. FUSTER (coord.): *Nuevas aportaciones al estudio de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia, Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Universitat de València, 2001, pp. 95-97.
- GIBBONS, S. L.; EBBECK, V. y WEISS, M. R.: «Fair play for kids: Effects on the moral development of children in physical education», en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66 (1995), pp. 247-255.
- GOLDBERG, D.: *Sports and exercise for children with chronic health conditions*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1995.
- GREENDORFER, S.: «Sport socialization», en T. S. HORN (ed.): *Advances in sport psychology*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1992.
- GRUBER, J. J.: «Physical activity and self-esteem development in children: A meta-analysis», en G. STULL y H. ECKERT (eds.): *Effects of physical activity on children*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1986, pp. 30-48.
- GUIVERNAU, M. y DUDA, J.: «Moral Atmosphere and Athletic Aggressive Tendencies in Young Soccer Players», en *Journal of Moral Education*, 31, 1 (2002), pp. 67-85.
- GUTIÉRREZ, M.: «Desarrollo y transmisión de valores sociales y personales en educación física y deportes». *Premio de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*. VI Premios Unisport Andalucía de Investigación Deportiva. Málaga, Unisport, 1994.
- *Valores sociales y deporte. La actividad física y el deporte como transmisores de valores sociales y personales*. Madrid, Gynnos, 1995.
- «Actividad física, estilos de vida y calidad de vida», en *Revista de Educación Física*, 77 (2000), pp. 5-14.
- *Manual sobre valores en la educación física y el deporte*. Barcelona, Paidós, 2003.
- GUTIÉRREZ, M.; ESCARTÍ, A.; PASCUAL, C.; VILLAR, E.; PONS, J., BRUSTAD, R. y BALAGUÉ, G.: «La Educación Física como medio para enseñar responsabilidad a jóvenes en riesgo». *VII Congreso AEISAD. Deporte y postmodernidad*. Gijón, 2002.
- GUTIÉRREZ, M. y VIVÓ, P.: «Desarrollo socio-moral en Educación Física». *VII Congreso AEISAD*. Gijón, 2002.
- HAAN, N.: «Two moralities in action contexts: Relationship to thought, ego regulation, and development», en *Journal of Personality and Social Psychology*, 36 (1978), pp. 286-305.
- HARDMAN, K.: «¡Peligros de la educación física en la escuela! ¿Peligros del DpT?». *VII Congreso Mundial de DpT*. Barcelona, España, 1998.
- HASTIE, P. A. y BUCHANAN, A. M.: «Teaching responsibility through sport education: Prospects of a coalition», en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2000), pp. 25-35.
- HEINEMANN, K.: «Esport per a immigrants: instrument d'integració?», en *Apunts, Educació Física i Esports*, 68 (2002), pp. 24-35.
- HELLISON, D.: *Teaching responsibility through physical activity*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1995.
- HUXLEY, A.: *Ends and Means: An Enquiry into the Nature of Ideal and into the Methods of Their Realisation*. London, Chatto & Windus, 1969.
- IVERSON, D. C.; FIELDING, J. E.; CROW, R. S. y CHRISTENSON, G. M.: «The promotion of physical activity in the United States population: The status of programs in Medical, Worksite, Community, and School Settings», en *Public Health Reports*, 2 (1985), pp. 212-224.

- JIMÉNEZ, P.: *Modelo de intervención para educar en valores a jóvenes en riesgo a través de la actividad física y el deporte*. Tesis doctoral inédita, Dir. J. D URÁN, Universidad Politécnica de Madrid, 2000.
- KELDER, S. H.; PERRY, C. L.; KLEPP, K. y LYLE, L. L.: «Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choices behavior», en *American Journal of Public Health*, 84 (1994), pp. 1121-1126.
- KLEIBER, D. A.; ROBERTS, G. C.: «The effects of sport experience in the development of social character: A preliminary investigation», en *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3 (1981), pp. 114-122.
- KNOP, P.: *El papel de los padres en la práctica deportiva infantil*. Málaga, Unisport, 1993.
- KOHLBERG, L.: «Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization», en D. A. GOSLIN (ed.): *Handbook of socialization theory and research*. Chicago, Rand McNally, 1969, pp. 347-480.
- LE BOULCH, J.: *El deporte educativo*. Barcelona, Paidós, 1991.
- LOCKE, L. F.: «Dr. Lewin's Little Liver Patties: A Parable About encouraging Healthy Lifestyles», en *Quest*, 48, 3 (1996), pp. 422-431.
- MARTENS, R.: «Turning kids on to physical activity lifetime», en *Quest*, 48, 3 (1996), pp. 303-310.
- MARTÍNEZ, I.: «El departamento de educación física en un programa libre de drogas. Proyecto Hombre Galicia, 1994-1998», en *Aplicacions i fonaments de les activitats físico-esportives*. Lleida, INEFC, 1999, pp. 137-152.
- McHUGH, E.: «Going Beyond the Physical: Social Skills and Physical Education», en *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, April (1995), pp. 18-21.
- MEDINA, F. X.: «Esport, immigració i interculturalitat», en *Apunts, Educació Física i Esports*, 68 (2002), pp. 18-23.
- MILLER, S.; BREDEMEIER, B. y SHIELDS, D.: «Sociomoral education through physical education with at risk children», en *Quest*, 49 (1997), pp. 114-129.
- MORGAN, W. P. y GOLDSTON, S. E.: *Exercise and mental health*. Washington, Hemisphere, 1987.
- NEGRO, C.: «Características y peculiaridades del desarrollo de actividades físicas en centros penitenciarios», en P. L. RODRÍGUEZ; J. A. MORENO (eds.): *Perspectivas de actuación en educación Física*. Universidad de Murcia, 1995, pp. 229-246.
- OJA, P.: «Elements and assessment of fitness in Sport for All», en J. OJA y R. TELAMA (eds.): *Sport for All*. Amsterdam, Elsevier Science Publishers, 1991, pp. 103-110.
- OJA, P. y TELAMA, R.: *Sport for all*. Amsterdam, Elsevier Science Publishers, 1991.
- PARDO, R.: «Desarrollo de un programa físico-deportivo para la transmisión de valores a jóvenes en riesgo aplicado en el centro de promoción educativa y profesional «La Ribera» de Cascante (Navarra)», *VII Congreso de deporte para todos*, 2003, pp. 399-400.
- PATE, R. R.; TROST, S. G.; DOWDA, M.; OTT, A. E.; WARD, D. S.; SAUNDERS, R. y FELTON, G.: «Tracking of physical activity, physical inactivity and health-related physical fitness in rural youth», en *Pediatric Exercise Science*, 11 (1999), pp. 364-376.
- PEJENAUITE, P.: «La Universidad, la Formación Permanente y el Deporte», *El Deporte del siglo XXI: Un reto para todos*. Pamplona, Instituto Navarro de Deporte y Juventud, 2001, pp. 96-103.
- PRIEST, R. F.; KRAUSE, J. V. y BEACH, J.: «Four-Year Changes in College Athletes' Ethical Value Choices in Sports Situations», en *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 2 (1999), pp. 170-178.
- REST, J. R.: «The major components of morality», en W. KURTINES; J. GEWIRTZ (eds.): *Morality, moral behavior, and moral development*. New York, Wiley, 1984, pp. 24-40.

- ROBERTS, K. y BRODIE, D.: *Inner-city sport*. Culemborg, Giorano Bruno, 1994.
- SAGE, G.: «Character Development. Does Sport Affect Character Development in Athletes?», en *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 69,1 (1998), pp. 15-18.
- SALLIS, J. F. y PATRICK, K.: «Physical activity guidelines for adolescents: A consensus statement», en *Pediatric Exercise Science*, 6 (1994), pp. 302-314.
- SÁNCHEZ, F.: «El deporte como medio formativo en el ámbito escolar», en D. BLÁZQUEZ (comp.): *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona, Inde, 1995, pp. 77-93.
- *La actividad física orientada hacia la salud*. Madrid, Biblioteca Nueva, 1996.
- «Perspectivas y orientaciones para el deporte escolar», en V. CARRATALÁ; J. F. GUZMÁN y M. A. FUSTER (COORD.): *Nuevas aportaciones al estudio de la Actividad Física y el Deporte*, Valencia, Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport. Universitat de València, 2001, pp. 175-187
- SHEPARD, R.: *Aerobic fitness health*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1994.
- SHIELDS, D. y BREDEMEIER, B.: *Character development and physical activity*. Champaign, IL., Human Kinetics, 1995.
- SINGER, R. N.: «Moving toward quality of life», en *Quest*, 48, 3 (1996), pp. 246-252.
- STEPHENS, D. y BREDEMEIER, B.: «Moral atmosphere and judgements about aggression in girls' soccer: Relationships among moral and motivational variables», en *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (1996), pp. 158-173.
- STEPHENS, T.: «Physical activity and mental health in the United States and Canada: Evidence from four population surveys», en *Preventive Medicine*, 17 (1988), pp. 35-47.
- TOD, D. y HODGE, K.: «Moral reasoning and achievement motivation in sport: A qualitative inquiry», en *Journal of Sport Behavior*, 24, 3 (2001), pp. 307-327.
- VÁZQUEZ, B.: «Deporte y educación», en B. VÁZQUEZ y cols. (eds.): *Bases educativas de la actividad física y el deporte*. Madrid, Síntesis, 2001, pp. 333-356.
- VIVÓ, P.: *Desarrollo de valores y razonamiento moral a través de la educación física en educación secundaria*. Tesis doctoral inédita, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia, 2001.
- WANDZILAK, T.; CARROLL, T. y ANSORGE, C. J.: «Values development through physical activity: Promoting sportmanlike behaviors, perceptions, and moral reasoning», en *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 1 (1988), pp. 13-22.
- WEINBERG, R. S. y GOULD, D.: *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, Ariel, 1996.
- WEISS, M. y SMITH, A.: «Moral development in sport and physical activity: Theory, research, and intervention», en T. S. HORN (ed.): *Advances in Sport Psychology*. Champaign, IL., Human Kinetics, 2002, pp. 243-280.